

# Sport en bewegen voor mensen met gedragsproblemen en/of autisme spectrum stoornis

In deze factsheet leest u meer informatie over deze doelgroep, hun sportdeelname, hoe u hen voor sport en bewegen kan activeren en hoe u deze doelgroep kan bereiken.



## Wat is een gedragsstoornis?

Wanneer sprake is van herhalend en aanhoudend gedrag dat een negatieve invloed heeft op het functioneren binnen de maatschappij, is sprake van een gedragsstoornis. Gedragsproblematiek komt in verschillende vormen voor en er wordt ook wel over externaliserend gedrag gesproken. Het gedrag is naar buiten gericht, op de omgeving.

Voorbeelden zijn oppositioneel opstandig gedrag (ODD en CD: centraal staan boosheid en driftig gedrag) en ADHD, ook wel een aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit genoemd. ADHD is het meest bekend en komt voor in drie vormen:

- ADHD-I: (vroeger ADD genoemd). Aandachtstekort en rusteloosheid staan centraal;
- ADHD-H: Ernstige en aanhoudende impulsiviteit en hyperactiviteit staan op de voorgrond;
- ADHD-C: het gecombineerde type. Dit type komt het vaakst voor.

## Wat is een autisme spectrum stoornis?

Autisme spectrum stoornis (ASS) is een verzamelnaam voor diverse vormen van autisme. Het gaat om een stoornis die diepgaande gevolgen kan hebben, bijvoorbeeld in sociale interactie en communicatie. We spreken hierbij van internaliserend gedrag: gedrag dat naar binnen is gericht. Andere internaliserende gedragsproblemen zijn bijvoorbeeld emotionele problemen (zoals angststoornissen).

De diverse vormen van ASS lopen uiteen van moeite hebben met contact tot moeite hebben met veranderingen. Hierdoor herhaalt iemand vaak patronen van gedrag. De diverse vormen lopen van licht autisme (PDD-NOS) tot klassiek autisme (een zware vorm). Bij klassiek autisme, dat dikwijls gepaard gaat met een lager IQ, zijn mensen veelal meer beperkt in hun sociale interacties. Licht autisme leidt tot minder beperkingen in interactie, waardoor mensen beter in de maatschappij kunnen meedraaien.

## Sportdeelname

Exacte cijfers over de sportdeelname van mensen met gedragsproblemen zijn niet bekend. Van kinderen met gedragsproblemen weten we dat zij minder sporten dan kinderen zonder gedragsproblemen. Deze sportdeelname is afhankelijk van de problematiek. Zo sporten kinderen met hyperactiviteit vaker dan kinderen met een vorm van autisme of emotionele problemen. Zodoende is het voor de een ook mogelijk om in reguliere groepen mee te sporten en bewegen, maar is dat voor een ander te chaotisch.

De betekenis van sport is voor elk kind met gedragsproblemen anders en kan soms ook negatieve ervaringen opleveren. Kinderen met ADHD zullen bij sport bijvoorbeeld vaker gefrustreerd zijn. Sporten is voor deze groep wel belangrijk omdat dit positief kan bijdragen aan hun gezondheid en sociale en cognitieve vaardigheden.

## Aantal mensen met gedragsproblemen of autisme spectrum stoornis

### Gedragsproblemen:

5,6% van de kinderen (0 t/m 17 jaar)

[2,2% jongens; 0,7% meisjes]

2,6% van de volwassenen (18 t/m 44 jaar)

### ADHD:

2,9% van de kinderen (0 t/m 17 jaar)

2,1% van de volwassenen (18 t/m 44 jaar)

[1,5% mannen; 0,6% vrouwen]

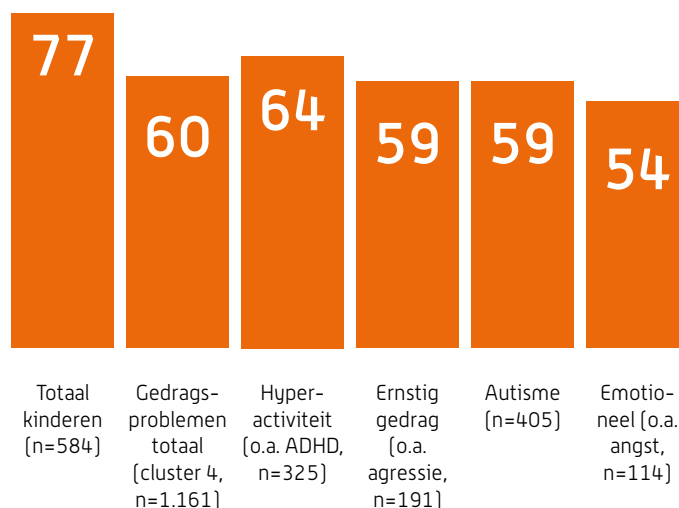
### Autisme:

0,7-1% van de bevolking

Bron: NEMESIS-2, Tuihof et al., 2010

## Wekelijkse sportdeelname

Sportdeelname buiten de school leerlingen cluster 4-scholen\* en kinderen totale bevolking\*\* (in procenten).



Bron: \*Mulier Instituut [leerlingen vragenlijsten Special Heroes 2011/2012]; \*\*Mulier Instituut [Nationaal Sportonderzoek, 2011]

Sport en bewegen hebben een goede invloed op sociale contacten, participatie en het welzijn van mensen met gedragsproblemen en/of autisme



## Motieven voor sport en bewegen

- Plezier
- Positieve invloed op gezondheid
- Sociale contacten
- Mogelijkheid tot ontspanning

## Belemmeringen voor sport en bewegen

- Angst voor het onbekende
- Problemen bij het aangaan van sociale relaties
- Vervoer naar de activiteit (vooral op cluster 4 scholen)

### Hoe stimuleer je sport- en bewegen?

Zorg bij het ontwikkelen van sportaanbod dat:

- Trainers goed gekwalificeerd zijn. Trainers moeten goede didactische vaardigheden hebben, een voorbeeldrol vervullen en voor veiligheid zorgen;
- Trainers in hun activiteiten veel structuur creëren, een positieve insteek en een consequente aanpak hebben en een duidelijke uitleg geven.

Het is belangrijk om rekening te houden met de aard en de ernst van de gedragsproblemen en autisme. De manier waarop mensen (kunnen) deelnemen aan sport en bewegen kan van persoon tot persoon verschillen.

### Gedragsproblemen:

Mensen met gedragsproblemen hebben vaker problemen met sociale relaties. Dit kan gevolgen hebben voor hoe zij zich op de vereniging gedragen. Ook zijn zij vaak snel afgeleid. Het is daarom belangrijk om:

- De activiteit in kleine stappen aan te bieden en de opdracht te herhalen;
- Duidelijke regels te geven en deze strikt te hanteren;
- Tijdens de activiteit veel positieve feedback en steun te geven.

### Autisme:

Mensen met een vorm van autisme hebben meer moeite met sociale relaties. Toch hebben zij hier wel dikwijls behoefte aan, maar lukt hen dit niet zonder begeleiding. Het is belangrijk om:

- Duidelijk en helder te zijn. Mensen met een vorm van autisme hebben veel structuur nodig;
- Gebruik letterlijke taal en vermijd abstracte termen als 'straks' of 'even';
- Kondig vooraf veranderingen aan en licht toe waarom de verandering nodig is.

### Hoe bereik je hen?

Mensen met een gedragsprobleem of een vorm van autisme kunnen het best worden bereikt door bij locaties en voorzieningen aan te sluiten waar zij gebruik van maken. Dit loopt uiteen van woonvoorzieningen tot belangenorganisaties. In het speciaal onderwijs (cluster 4), zijn kinderen met gedragsproblemen te vinden. Andere benaderwijzen zijn:

- De buurtsportcoach die zich voor deze doelgroep inzet;
- De huisarts, het sociaal wijkteam, de jeugd- of psychiatrische zorg of andere intermediairs. Deze professionals hebben dikwijls al (een deel van) de doelgroep in beeld.

Waar je de doelgroep kan bereiken, is afhankelijk van wie je wilt benaderen, bijvoorbeeld de mate dat iemand met gedragsproblemen of ASS in de maatschappij mee kan doen. Wanneer mensen met gedragsproblemen van bepaalde regelingen gebruikmaken (zoals de Wmo) kan ook via deze weg contact worden gelegd.

Er is een [uitgebreide lijst](#) met specifieke organisaties, instanties en voorzieningen voor deze doelgroep.

### Meer weten?

Wilt u meer weten over de sportdeelname en motieven van mensen met een andere beperking of aandoening? Lees ook de factsheets over mensen met een [lichamelijke beperking](#), een [chronische aandoening](#), een [verstandelijke beperking](#), [niet-aangeboren hersenletsel](#) of [kinderen met een beperking](#). De verantwoordelijkheid van onze bronnen kunt u [hier](#) vinden.

Deze factsheet is een uitgave van Mulier Instituut en Kenniscentrum Sport. Neem voor meer informatie contact op met [Caroline van Lindert](#) (Mulier Instituut) of [Lilian van den Berg](#) (Kenniscentrum Sport).